Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кудиновская средняя общеобразовательная школа
Ростовская обл., Багаевский район, х. Кудинов, ул. Школьная, 95

«Утверждаю»
Директор МБОУ Кудиновской СОШ
_____ Петриченко Н.Н.
Приказ № 195 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4 «а» класса

уровень общего образования: базовый уровень начального образования

Количество часов за год: 100 часов.

Количество часов в неделю: 3 часа.

Учитель начальных классов Прилукина Т.И.- высшая квалификационная категория.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС, на основе Государственной программой доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 - УМК «Школа России», к учебнику «Физическая культура 4 класс», В.И. Ляха, М.: «Просвещение/ учебник», 2021 г., включенного в Федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

2022 -2023 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования стандарта второго поколения (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013); Государственной программой доктора педагогических наук В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г. , с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 учебный год и программой формирования УУД , в соответствии с Уставом МБОУ Кудиновской СОШ.

На основании календарного учебного графика МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 учебный год предмета «Физическая культура» в 4 классе за год 100 часов.

На основании учебного плана МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 уч. год в 4 классе на изучение предмета «Физическая культура» обязательная часть составляет 3 часа в неделю.

В настоящее время выдвинута **важная задача** – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение **следующих целей и задач:**

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Содержание учебного предмета

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности
Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики
Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».
Легкая атлетика
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
Низкий ста .Стартовое ускорение. Финиширование.
Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».
На материале спортивных игр:
Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).
Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	11
3	Гимнастика	12
5	Подвижные игры	25
7	Подвижные игры на основе баскетбола	21
9	Кроссовая подготовка	10
10	Легкая атлетика	10
Итого		100

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Вид деятельности	Планируемые результаты		Дата проведения	
				предметные	метапредметные	план	факт
1	2	3	4	5		6	7
Легкая атлетика (11 часов)							
1.	Вводный инструктаж по ТБ . Виды ходьбы.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	02.09.	
2	Разновидности ходьбы и бега.	комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	05.09	
3	Разновидности ходьбы и бега.	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	07.09	

4	Бег на скорость 30 м.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	09.09	
5	Бег на скорость 60 м.	учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	12.09	
6	Техника прыжка с места.	комлексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	14.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	16.09	
8	Прыжок в длину, способом согнув ноги.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	19.09	
9	Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	21.09	

10	Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	23.09	
11	Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	26.09	
Кроссовая подготовка (11 часов)							
12	Равномерный бег 5 мин	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	28.09	
13	Равномерный бег 6 минут	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	30.09	
14	Равномерный бег 6 мин	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	03.10	
15	Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	05.10	
16	Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	07.10	
17	Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыха-	10.10	

				бегом	тельной системы		
18	Равномерный бег 8 мин	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	12.10	
19	Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	14.10	
20	Равномерный бег 9 мин	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	17.10	
21	Равномерный бег 10 мин	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	19.10	
22	Равномерный бег 10 мин	учетный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	21.10	
Гимнастика (12 часов)							
23	ТБ на занятиях гимнастикой .	комплекс-ный	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	24.10	
24	Техника акробатических упражнений.	комплекс-ный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	26.10	
25	Техника акробатических упражнений.	комплекс-ный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	04.11	

			помощью и самостоятельно.				
26	Техника акробатических упражнений.	учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	07.11	
27	Ходьба по бревну на носках.	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Знать терменалогию разучиваемых упражнений	09.11	
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	11.11	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	14.11	
30	Висы и упоры (оценка техники).	учетный	ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	16.11	
31	Подтягивание в висе (на результат).	учетный	ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	18.11	
32	Прыжки через скакалку	комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворо-	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при	21.11	

			том. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.		освоении и выполнении упражнений		
33	Прыжки через скакалку	комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	23.11	
34	Прыжки через скакалку	Учетный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	25.11	
Подвижные игры (25 часов)							
35	ТБ при проведении подвижных игр.	комплексный	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	28.11	
36	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	30.11	
37	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	02.12	

38	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	05.12	
39	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	07.12	
40	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	09.12	
41	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	12.12	
42	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	14.12	
43	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	16.12	
44	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	19.12	
45	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	21.12	

46	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	23.12	
47	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	26.12	
48	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	28.12	
49	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	09.01	
50	Подвижные игры	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	11.01	
51	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения, совершенствуются навыки ловли и передачи мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	13.01	
52	Подвижные игры	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоросто силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	16.01	
53	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…». Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	18.01	

54	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	20.01	
55	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвиж ные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	23.01	
56	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	25.01	
57	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	27.01	
58	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	30.01	
59	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	01.02	
Подвижные игры на основе баскетбола (21час)							
60	Передача мяча двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	03.02	

61	Передача мяча двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	06.02	
62	Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	08.02	
63	Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	10.02	
64	Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	13.02	
65	Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	15.02	
66	Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	17.02	

67	Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	20.02	
68	Ведение мяча.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	22.02	
69	Броски мяча в кольцо.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	24.02	
70	Броски мяча в кольцо.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	27.02	
71	Броски мяча в кольцо.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	01.03	
72	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	03.03	

73	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	06.03	
74	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	10.03	
75	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	13.03	
76	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	15.03	
77	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	17.03	
78	Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол.	Знать правила подвижных игр	20.03	
79	Мини-баскетбол.	комплексный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	22.03	
80	Мини-баскетбол.		ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини-баскетбола	24.03	
Кроссовая подготовка (10)							

81	Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	07.04	
82	Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	10.04	
83	Равномерный бег 6 мин.	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	12.04	
84	Равномерный бег 7 мин.	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	14.04	
85	Равномерный бег 8 мин.	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	17.04	
86	Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	19.04	
87	Равномерный бег 9 мин.	комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	21.04	

88	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	24.04	
89	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	26.04	
90	Бег по пересеченной мест--ности	учетный	Бег по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе , чередовать ходьбу с бегом	Знать правила выполнения бега	28.04	
Легкая атлетика (10 часов)							
91	Виды ходьбы и бега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать правила выполнения бега	03.05	
92	Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эс-тафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать правила выполнения бега	05.05	
93	Спринтерский бег.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных	Уметь правильно выполнять основные дви-жения в ходьбе и беге,	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной	08.05	

			способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	бегать с максималь-ной скоростью 60 м	техники их выполнения		
94	Спринтерский бег	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	10.05	
95	Бег на результат 30, 60 м	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	12.05	
96	Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжки на за-данную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шири-ной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выпол-нения.	15.05	
97	Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжки на за-данную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	17.05	
98	Техника прыжков	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	19.05	

99	Прыжок в длину с места.	учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	22.05	
100	Метание мяча на дальность	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	24.05	

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель МО
МБОУ Кудиновской СОШ

_____ Прилукина Т.И.
Протокол заседания МО №1
От «29» августа 2022 г.

« СОГЛАСОВАНО»
Руководитель МС
Заместитель Директора по УВР
МБОУ Кудиновской СОШ
_____ Касьянова Е.В.
Протокол заседания МС №1
От «30» августа 2022 г.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
							120		

			10	130	140-160	185		140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	.9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7 8 9				2 и ниже 3 3	4—8 6—10 7—11	12 и выше 14 16

		(девочки)	10				4	8—13	18